令和８年度（公財）砺波市スポーツ協会

スポーツ教室（１２～３月）

第３期スポーツ教室再募集！

体力つくりに！仲間つくりに！スポーツで健康に！

定員に満たない教室の再募集(先着順)

１１月１８日（水）

午前９時～

教室一覧

①　健康体操
②　ストレッチ＆お腹引締め（午後）
③　ストレッチ＆お腹引締め（午前）
④　らくらくウォーキング
⑤⑥エイジレスウォーク　A・B
⑦⑧ピラティス　A・B
⑨　トランポエクササイズ

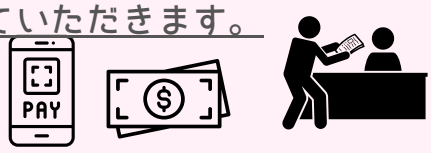
→詳細は次頁以降参照

【申込みについて】

①砺波体育センター窓口にある、指定の申込用紙に必要事項を記入する。



②参加費を添えて砺波体育センター窓口へ提出
定員に達した時点で募集を終了させていただきます。



【注意事項】

- 定員を超えた場合は、市内在住（在勤）、初めて受講される方、受講年数の少ない方を優先します
- 納入された参加費は原則として返還いたしません（やむを得ない事情を除く）
- 参加者は参加費のうちから傷害保険に加入します
- 教室活動中に撮影した写真・映像は本人を特定できない程度でSNSや広報等で使用させていただく場合があります

お問い合わせ
〒939-1366　砺波市表町18番6号（砺波体育センター内）
TEL　0763-32-5240　／　FAX　0763-33-6448
受付時間　9:00～17:00（土日祝を除く）

①【３期】健康体操

運動初心者や体力に自信のない方でも、無理なく参加できる体操です。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

期　間：12月1日～3月16日（全12回）
曜　日：火曜日
時　間：9時30分～10時30分
参加費：7,500円（保険料込）
対　象：一般男女20名
会　場：砺波体育センター2階会議室

⇧Instagramの投稿へ飛べます！



募集人数　３人

②【３期】ストレッチ＆お腹引締め（午後）

スモールボールを使いながら、バランス感覚を養い、骨盤を整えていきましょう！

期　間：12月1日～3月16日（全12回）
曜　日：火曜日
時　間：13時15分～14時15分
参加費：7,500円（保険料込）
対　象：一般男女20名
会　場：砺波体育センター2階会議室



募集人数　１２人

③【３期】ストレッチ＆お腹引締め（午前）

スモールボールを使いながら、バランス感覚を養い、骨盤を整えていきましょう！

期　間：12月2日～3月17日（全12回）
曜　日：水曜日
時　間：9時30分～10時30分
参加費：7,500円（保険料込）
対　象：一般男女20名
会　場：砺波体育センター2階会議室



募集人数　６人

④ 【３期】らくらくウォーキング

正しいフォームでのウォーキングを習慣化し、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防・改善につなげましょう！

期　間：12月9日～3月17日（全12回）
曜　日：水曜日
時　間：9時30
参加費：7,500円（保険料込）
対　象：一般男女20名
会　場：砺波体育センター

定員になりました



⑤⑥ 【３期】エイジレスウォーク～姿勢と歩き方～A・B

正しい姿勢を身に付けることで基礎代謝を上げ、バランスの取れた姿勢と歩き方でいくつになってもかっこよく歩きましょう！

期　間：12月2日～3月24日（全12回）
曜　日：水曜日
時　間：(A)18時30分～19時30分
　　(B)19時40分～20時40分
参加費：A・B各7,500円（保険料込）
対　象：A・B各一般男女20名
会　場：砺波体育センター2階会議室



A 募集人数　９人
B 募集人数　６人

⑦⑧ 【３期】ピラティスA・B

ストレッチマットの上で背骨や骨盤を意識しながら行うトレーニングです。自分のペースで無理なく行えるため、年齢問わず運動が苦手な方でも安心して続けられます！

期　間：12月3日～3月18日（全12回）
曜　日：木曜日
時　間：(A)13時
　　(B)14時30分～15時30分
参加費：A・B各7,500円（保険料込）
対　象：A・B一般男女各20名
会　場：砺波体育センター2階会議室

定員になりました



⑨ 【３期】トランポエクササイズ

1人用のミニトランポリンを使って行うエクササイズです。腰や膝への負担が少ない有酸素運動で楽しく脂肪を燃焼し、メタボ予防・改善を目指しましょう！

期　間：12月3日～3月25日（全12回）
曜　日：木曜日
時　間：19時30分～20時30分
参加費：7,500円（保険料込）
対　象：一般男女20名
会　場：砺波体育センター2階会議室

⇧Instagramの投稿へ飛べます！



募集人数　３人

よくある質問（Q&A）

Q.　マットやポールなどの道具は必要ですか？
A.　教室で使用するマットやストレッチポール等は貸出しがありますが、ご持参いただいても構いません。教室によっては室内シューズが必要になります。

Q.　参加費の支払いはいつすればいいですか？
A.　受講決定の結果と一緒に支払い案内を同封しますので、期日までに砺波体育センター窓口へお支払いください。

Q.　休む場合の連絡は必要ですか？
A.　基本的には必要ありませんが、教室によっては出欠の確認をする場合があります。体調が優れない場合は自主的に参加を見合わせてください。

Q.　日程変更などはどこで確認できますか？
A.　スポーツ協会LINEまたはInstagramでお知らせします。各自でご確認ください。

最新情報は公式ホームページ・LINE・Instagramで配信しています！

ホームページ　LINE　Instagram